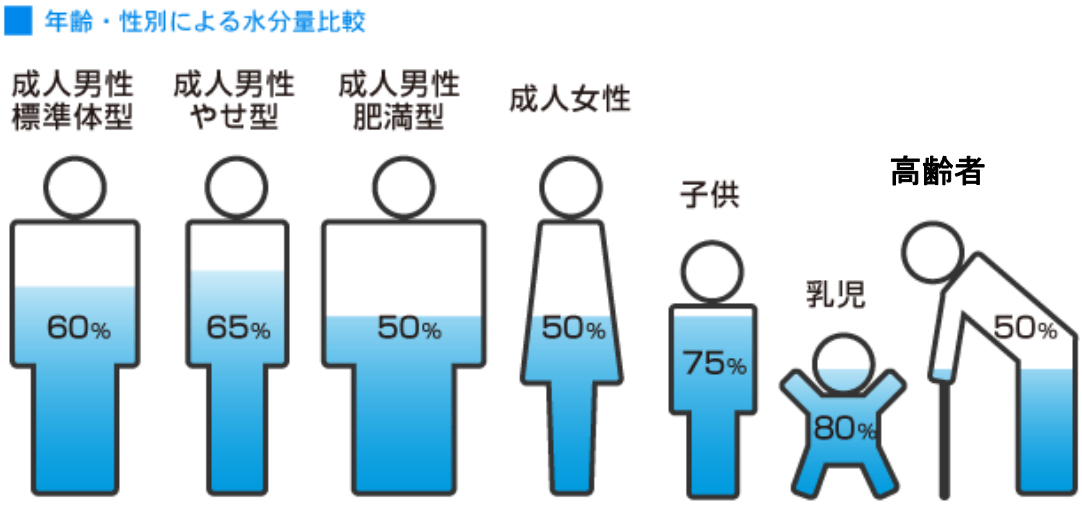
体の水分不足で何が起こるのか

人間の体の中でもっとも多い構成要素は水です。
体重５０kg の高齢者なら、２５kg（＝２５０００cc）の水分が体内には含まれています。
その水分は尿や便としてだけでなく汗や呼吸でも失われていて、毎日約１５００cc が体外に排泄されています。
高齢者ではわずか５００cc の水分が足りないだけで意識がぼんやりしてしまいます。



幼児は体重の７０～８０%、成人（～６５歳）は、体重の約６０%が水。

65 歳以上は、
体重の５０%が水

→

体重５０kg の人なら
５００cc 足りないと
覚醒レベルが低下

水分減少率	何が起こるか
１～２% ２５０cc～５００cc	疲労感・イライラ・頭がぼんやり 覚醒レベルが低下
３% ７５０cc	血液循環が悪くなり、脳梗塞などが起こりやすくなる
５% １２５０cc	体の自由がきかなくなる
７% １７５０cc	幻覚・幻聴・意識混濁が起きる
１０% ２５００cc	死に至る